



LA RIVIERE

ACCUEIL & STAGES

STAGE RESIDENTIEL
COMMUNICATION NONVIOLENTESM
« APPROFONDISSEMENT ET INTEGRATION »
DU JEUDI 14 AU LUNDI 18 JUILLET 2022

Animé par Godfrey SPENCER
Formateur certifié du Centre pour la Communication NonViolenteSM (CNVC)
Assistant : Olivier COFFIN, candidat à la certification CNVC

Objectif de la formation

**Développer les compétences « pour des relations épanouissantes »
dans le cadre d'une nature inspirante**

Développer des compétences pour résister à l'incertitude, cultiver la **résilience**, se développer sur le plan personnel, établir des relations interpersonnelles fructueuses, faire face à la situation perturbatrice engendrée par la crise sanitaire depuis le mois de mars 2020, et par la crise en Europe depuis fin février...

Avec la Communication NonViolenteSM, nous pourrions explorer, expérimenter les attitudes, les savoir-faire et les compétences utiles pour surmonter les situations de vie complexes et relever les défis posés par les nombreuses transitions qui se produisent dans le monde du travail, la sphère personnelle et nos communautés d'appartenance.

La CNV vise à accompagner le changement à trois niveaux intimement imbriqués : en soi, parmi les autres et au sein des groupes et des systèmes sociaux. Par une connexion compatissante avec soi et avec les autres, la CNV peut avoir de nombreux effets au service d'une transition non violente et solidaire qui tienne compte des besoins de chacun·e et qui prenne soin de tou·te·s.

Parmi quatre thèmes qui vous sont proposés pour ce stage résidentiel de cinq jours, vous les classerez, le premier jour du stage, par ordre de priorité.

1. Gestion du stress

Le stress est considéré comme un des plus grands « maux » de notre époque. Il concerne chacun·e de nous à des degrés divers. Mal compris et mal géré, il entraîne de colossales et inutiles dépenses d'énergie, est source de nombreux conflits et peut même affecter fortement notre santé.

De récentes recherches tendent à démontrer que les effets néfastes du stress sont le résultat moins de l'environnement extérieur que de ce que les sujets s'en disent.

Au cours de cette formation, l'accent sera mis sur l'écoute et le décodage des signes qui précèdent un état de stress, ainsi que sur la manière de gérer un stress existant.

Les participants s'attacheront à :

- être attentifs aux signes qui précèdent chez soi un état de stress ;
- identifier les causes de leur stress ;
- mettre en œuvre des actions concrètes afin de transformer ce stress.

Prenez ce risque. Osez ce risque ! Vous ne le regretterez pas !

2. De la culpabilité à la créativité

La culpabilité est une alarme. Elle n'est pas en elle-même une énergie utile. Si nous ne la transformons pas, elle tourne interminablement, un dialogue intérieur infernal. Transformée, elle nous indique tout simplement que nous avons un jugement négatif sur nous-même. Et ce jugement est la clé pour nous sortir de la ronde inlassable de la culpabilité !

Il nous permet de descendre au plus profond de nous-même pour découvrir ce qui est vraiment important pour nous : une ambition profonde que nous n'honorons pas. D'où une possibilité de changer de comportement pour assouvir ce besoin sous notre propre responsabilité. Faites-en l'expérience ! Vivez l'apaisement qui survient quand la culpabilité n'a plus de raison d'être et que votre créativité vous rend les rênes de votre vie !

3. Le feedback ancré dans les besoins CNV

Le feedback est un mot qui trouve ses origines dans la description de mouvements électriques... ! Un courant passe ; le fil est coupé ; le courant *s'inverse* ! Ensuite le feedback parle de conséquences : un bâtiment prend feu : les fenêtres explosent ; le toit s'effondre. Et puis, le comportement de quelqu'un me dérange. Mon feedback prend la forme d'un hurlement ou d'un coup de poing. Et j'en passe... !

Actuellement, le feedback peut être une réaction politiquement correcte. Et en CNV populaire, il peut s'agir de rendre service à un mécréant, le corriger, le redresser.

Nous échangerons à ces propos ; nous nous engagerons dans des jeux de rôles. Nous prendrons conscience alors de la violence que peut revêtir un feedback soi-disant « normal ».

4. Confinement, peur et violence

Mars 2020. La Covid-19 prend son dû... Confinement, gestes barrières, restrictions de rencontres. A la maison, les tensions croissent. Notre tolérance est mise à rude épreuve. Le ton monte. Les débordements physiques se multiplient. La presse fait plus souvent état des féminicides. Les enfants ont peur. Adultes et enfants font peur et se cognent.

L'automédication s'envole. Les contre-façons aussi.

La conscience peut-elle nous venir en aide ? L'utilisation des processus de la CNV peut-elle nous calmer, ramener la raison ? Le terme 'besoin' peut-il contribuer à transformer le monde dans lequel nous vivons ?

Méthode :

Des exercices pratiques visant à assimiler des habitudes de choix de vocabulaire menant à un dialogue constructif (plutôt que de provoquer des incompréhensions, une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou encore à réagir soi-même de la sorte) :

- Des apports **théoriques** succincts
- Jeux **d'observations** et de projections
- Utilisation de la créativité (**dessin, terre**)
- **Métaphores et récits**
- Des mises en situation et des **jeux de rôles** à partir des expériences vécues par les participant·e·s, permettant d'apprécier comment celles-ci auraient pu, ou pourraient encore, être menées différemment à l'aide de la CNV (assertivité, congruence et écoute bienveillante)
- Interactive, basée sur la **réalité du vécu** des participants

- Compréhensive, en approfondissant derrière les **freins ou résistances** rencontrés
- **Jeux de groupe**
- Participative, s'appuyant sur **les ressources et la connaissance du milieu** de travail des stagiaires eux-mêmes et de leur spécificité
- Expérientielle, à partir de **situations réelles** avec un aller-retour entre démonstrations, analyses en méta position, jeux de rôles et exercices de simulation.

Prérequis : Lecture d'ouvrages de Marshall B. Rosenberg.

Et au sujet de la CNV : livres, conférences, vidéos ;... et un engagement à vivre l'expérience que propose la Communication NonViolentesm.

Informations pratiques :

Dates et horaires :

Tous les jours du stage, il y aura une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après-midi.

Le **jeudi 14 juillet**, la journée **commence à 10h00** et se termine vers **18h30** avec une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après-midi.

Les **15, 16 et 17 juillet**, la journée commence à **9h00** et se termine vers **18h30** avec une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après-midi.

Le **lundi 18 juillet**, la journée commence à 9h00 avec une petite pause-café dans la matinée, une pause d'1h30 au milieu de la journée et elle **se termine avant 16h30**.

Lieu :

Stage et hébergement à "La Rivière", 35640 Eancé, France - au croisement des départements 35, 44, 49, 53.

Coût pédagogique pour les cinq journées :

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

- Particulier : 550 € (avec reçu)
- Professionnel : 1.100 € (avec facture)

Frais d'hébergement et de repas :

- La formation est résidentielle, donc il vous est possible de loger et de manger sur place. Le coût de la pension complète s'élève à 50 €/jour .
- Possibilité aussi de camper - demandez les informations à Paul SILVESTON*.
- Pour réserver votre logement et vos repas, merci de contacter directement Paul SILVESTON* au 0627456633 - paul@larivierestages.com (mail préféré)

Inscription : Via le formulaire ci-dessous.

Informations concernant la partie pédagogique du stage :

Godfrey SPENCER - au +33 7 83 23 76 38 - godfrey.spencer@gmail.com